DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 3 - FEMININO

DIA 1 - PERNAS

SEGUNDA - QUARTA - SEXTA

PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

	ELEVAÇÃO PELVICA C/ ELÁSTICO + AVANÇO C/ ELÁSTICO /BOLA	4X15
	ABDUÇÃO DEITADA DE LADO C/ ELÁSTICO AGACHAMENTO C/ BOLA E ELÁSTICO +	4X15
	GLÚTEO EM PÉ COM BAND STIFF COM ELÁSTICO +	4X15
	FLEXOR DEITADO NA BOLA C/ ELÁSTICO	4X15
	FLEXOR EM PÉ C/ ELÁSTICO UNILATERAL	4X15
	PASSADAS LIVRES 3 TEMPOS	4X30
	PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL	10X10

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 3 - FEMININO

DESCANSO:
30S ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

DIA 2 - TRONCO

TERÇA E QUINTA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

	FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO C/ ELÁSTICO	4X15
	REMADA CURVADA C/ ELÁSTICO	4X15
	REMADA UNILATERAL C/ ELÁSTICO	4X15
	REMADA EM PÉ C/ ELÁSTICO	4X15
	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER OU ELÁSTICO + ELEVAÇÃO FRONTAL C/ ELÁSTICO	4X15
	ROSCA DIRETA C/ ELÁSTICO + TRÍCEPS CORDA C/ ELÁSTICO	4X15
	TRÍCEPS MERGULHO	4X15
	PRANCHA ABDOMINAL	5X 1 MIN
	ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE)	4X30

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 6

1 HORA DE CÁRDIO + PANTURRILHA

	PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL	4X20
	PANTURRILHA DUAS PERNAS EM PÉ COM TRONCO INCLINADO A 45º	6X15

DIA 7

DESCANSO